પહેલી નકલ ૨૫,૦૦

# મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક.

લેખક

**છગનલાલ વિ. પરમાણંદદાસ**
**નાણાવટી.**
(માજી ડિસ્ટ્રીક્ટ વેટરીનરી ઓફીસર
સ્ટે. જુનાગઢ; હાલ આસીસ્ટંટ મેનેજર,
શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ—મુંબઇ.)

છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરનાર
**ઝવેરી લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ**
ઓનરરી મેનેજર
શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ
૨૦૯, સરાફ બજાર, મુંબઇ.

મેં. વિજય પ્રેસ, બાબુની ચેમ્બર મુંબઈમાં [illegible] છાપ્યું.

# શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ.

સ્થપાયું—સને ૧૯૧૦.

## તેની ધારણાઓ અને હેતુઓ.

૧. હિંદુસ્થાનમાં દર વર્ષે લાખ્ખો જીવોની થતી કતલ ઓછી કરવી.

૨. માંસાહારીઓને માંસના ખોરાકથી થતા ખર્ચ, દરદો અને દારૂનું વ્યસન તથા અનાજફળ શાકના ખોરાકથી થતા દરેક પ્રકારના ફાયદા, કરકસર અને તંદુરસ્તિ વિષે જ્ઞાન આપવું.

૩. આ વિષયને લગતાં પુસ્તકો, ચોપડીઓ, ચોપાનીઆં, હેંડબીલો વિગેરે વિલાયતથી મંગાવવાં, છપાવવાં અને માંસાહારી પ્રજામાં વિના મૂલ્યે પહોંચાવવાં.

૪. દાખલા દલીલોથી વૈદક શાસ્ત્રના આધારે માંસાહારથી થતી હાની લોકોમાં સાબીત કરી બીચારાં નિર્દોષ મુંગાં પ્રાણીની થતી કતલ ઓછી કરવી.

આ ફંડને મદદ કરવી એ દરેક દયાળુનું કામ છે, માટે દરેક દયાળુ સજ્જનને યથાશક્તિ મદદ કરવા વિનંતી કરું છું.

ફંડની ઓફીસ,
નં. ૩૦૯ શરાફ બજાર,
મુંબઈ.

લલ્લુભાઈ ગુલાબચંદ જવેરી.
ઑનરરી મેનેજર.

With compliments from Lalloobhai Gulabchand Jhaveri, Hon. Manager, Shri Jiva Daya Gnan Prasarak Fund, Bombay.

૬૩ વરસ થયા માંસાહારથી તદ્દન અલગ રહેનાર સાન ફ્રેન્સીસ્કોના વતની કેપ્ટન ગોડાર્ડ, ઇ. ડાયમોન્ડ, જે ૧૦૦ વરસની ઉમરે પુગ્યા પછી મુક્કાબાજી કરી શકે છે, સાઇકલ ચલાવી શકે છે, શારીરીક શક્તિ કેળવવાનો બોધ આપી શકે છે. અને કંઇ પણ થાક વગર દીવસમાં વીસ માઇલ પગે ચાલી શકે છે.



६३ वर्ष हुए मांसाहारसे तद्दन अलग रहनेवाला सान फ्रन्सीस्कोका निवासी केप्टन गोडार्ड, इ, डायमोन्ड, जो १०० वर्षकी आयु तक पहुंचनेपरभी मुक्कबाजी कर सक्ता है, और साइकल चला सक्ता है, तथा शारीरिक शक्तिकी शिक्षाका बोध दे सक्ता है, और किसी प्रकारकी थकावट बिना, दिनमें बीस मिल तक पैदल चल सक्ता है.

# CAPTAIN GODDARD E. DIAMOND
## (OF SAN-FRANCISCO).

**A total abstainer** from flesh-food for the past 63 **years who, after passing** his 100th birthday, could box, cycle, teach **physical culture,** and walk 20 miles per day without undue fatigue.

---

**This photograph** was taken when he was medically **reported to be** in perfect health, **and** aged 114 years —

# મનુષ્યને યોગ્ય કુદરતી ખોરાક.

## પ્રથમાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

વિવિધ પ્રકારનાં દરદોની ઉત્પત્તિ કેવળ માંસાહારનેજ આભારી છે, એવું વિજ્ઞાનનાં પ્રમાણોથી સિદ્ધ થઇ ચુક્યું છે. કેટલાંએક દરદો જે માંસાહારી પ્રજામાંજ વૃદ્ધિ પામે છે, તે દરદો વનસ્પતિ ખોરાકના ઉપાસકોમાં જોર પકડતાં નથી. બલ્કે વનસ્પતિ ખોરાક એજ તેની સારવારરૂપ વિજ્ઞાન ડૉકટરોએ ગણ્યો છે. આ સર્વ દલીલો કાંઇ મોઢાનાં વાક્યો ઉચ્ચારીને વિદ્વાન ડૉકટરો તથા વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ રજુ કરી નથી; પરંતુ તે બાબતમાં વિજ્ઞાનની રૂએ પ્રથક્કરણ કરેલાં છે, જે આ પુસ્તકમાં આપ જોઇ શકશો. મતલબ એ રીતે માંસાહારથી અનેક રીતના તંદુરસ્તિને ગેરફાયદાઓ સહન કરવા પડે છે. જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક સાત્વિક, આરોગ્યવર્ધક, સ્વાદિષ્ટ, અને કોઇના પણ નિસાસા લીધા વીના મેળવી શકાય તેવો છે. કરકસરની નજરે જોતાં પણ વનસ્પતિનો ખોરાક ત્રણગણો સોંઘો છે, અને તે ખોરાક લોકો ગ્રહણ કરેતો પોતે અનેક પ્રકારના રોગમાંથી મુક્ત થાય, તથા લાખો પ્રાણીઓનો કસાઇની છરીથી બચાવ થાય, કે જેના પરિણામે આપણી ખેતીવાડીની વિશેષ ખીલવણી થઇ શકે તથા સમગ્ર દેશને ફાયદો થાય. ઘી, દુધ, દહીં ઇત્યાદિ વસ્તુઓ જેના ભાવ બહુ વધી ગયા છે તેમાં ઘટાડો થવાથી બીચારાં ગરીબ માણસો પણ તેનો લાભ છુટથી લઇ શકે. મતલબ એવી આશાથી આ પુસ્તકની ૧૦૦૦૦) નકલો મુંબઇના **શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ** તરફથી તેના ઑન૦ મે. **શેઠ લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ** લોકોમાં વિના મૂલ્યે તેનો

ફેલાવો કરવાની આશાથી છપાવી પ્રસિદ્ધ કરેલી છે, તેથી જો કોઇ ગ્રહસ્થ તે વાંચવા ખુશી હોય, તો તેઓએ માત્ર અડધા આનાની પોસ્ટ સ્ટેમ્પ ટપાલ ખર્ચની બીડી તે મંગાવી લેવી. તથા તેમાં કાંઇપણ સુધારો વધારો કરવાની સૂચના કરવી હોય તો ખુશીથી તેવી સૂચના મને નીચેને શિરનામે કરવાથી તે ઉપર નવી આવૃત્તિ વખતે ઉપકાર સાથે ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવશે.

આ પુસ્તકના વાંચન બાદ માંસાહારિ બાઇઓને કાંઇ અસર થાય, તો તે વિષે મને લખી જણાવેથી તેઓનો ઉપકાર માનીશ.

આ પુસ્તકના પ્રયાસનું પરિણામ ઉત્તમ આવે, તથા તેના વાંચનથી માંસાહારી પ્રજા વનસ્પત્યાહાર ગ્રહણ કરતાં શીખે તથા તેને પરિણામે અનેક પ્રકારનાં ભયંકર દરદોમાંથી મુક્ત થાય, તેમજ બીચારાં પ્રાણીઓનું રક્ષણ થવાથી દેશનું કલ્યાણ થાય, એવી મ્હારી છેવટે અંતિમ પ્રાર્થના છે.

શ્રી જી. દ. જ્ઞા. પ્ર. ફંડ ઓફીસ
૩૦૯ સરાફ બજાર, મુંબઇ નં. ૨
તા. ૧-૭-૧૩ મંગળવાર.

છગનલાલ વિ. પરમાનંદદાસ
નાણાવટી.
આસી. સે. શ્રી. જી. દ. જ્ઞા. પ્ર. ફંડ
મુંબઇ.

# વિજ્ઞપ્તિ.

મુંબઇમાં અમોએ સ્થાપેલા **શ્રી જીવદયા જ્ઞાનપ્રસારક ફંડને** હજુ ર વર્ષ પુરાં થયાં છે તે દરમીયાન તે ફંડ તરફથી સાહિત્યનો પ્રચાર અસાધારણ અને નહિ ધારેલા પ્રમાણમાં આખા હિંદુસ્થાન ખાતે થઇ ગયેલો છે. અને **માંસાહાર વિરૂદ્ધ, અને વનસ્પત્યાહારના પક્ષમાં વૈદકીય સિદ્ધાંતોનું** નહાનું પુસ્તક કે જે **રા૦ રા૦ છગનલાલ વિ૦ પરમાણુંદદાસની** મહેનતના પરિણામે બહાર પડી ચુકયું છે, તેની ૫૦૦૦૦ નકલ બે આવૃત્તિમાં લોકોમાં રજુ થઇ ગઇ છે. તે છતાં પણ તે માટે તેની માગણી ઘણી સંખ્યાબંધ આવવાથી ત્રીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવાનો અમારો વિચાર હતો; પણ તે પુસ્તકમાં જે લખાણ રજુ કરેલું છે તેનું બહોળું વાંચન થવાથી જો કાંઇ નવુંજ લોકોના વાંચવામાં આવે તો લોકો તેથી ઘણું નવું શીખી શકે, તેથી રા૦ રા૦ છગનલાલ પાસે ઘણો સુધારો વધારો કરાવીને લોકોને વનસ્પત્યાહારના હિમાયતી બનાવવા માટે આજે આ નવા પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિ ઉદ્દભવેલી છે.

સમગ્ર હિંદુસ્થાનમાં માંસાહાર બંધ કરાવવાનો પ્રયાસ આ ફંડ કરે છે તે માટે નાણાંની પુરતી જરૂર છે, અને દયા તથા ધર્મની લાગણીને બાજુ ઉપર મુકી માત્ર વૈદકીય અને વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોથી માંસાહાર નુકશાનકારક હોવાની સાબીતી આપવા માટે આ ફંડ સતત પ્રયાસ કરી રહ્યું છે. અને **લંડનની ધી ઑર્ડર ઑફ ધી ગોલ્ડન એજ** તથા **રા૦ રા૦ લાભશંકર લક્ષ્મીદાસની** મદદ વડે નવા નવા સિદ્ધાંતો લોકોમાં રજુ કરવા અતીશય પ્રયાસ કરવા શક્તિમાન થયું છે.

આ પહેલાં જે પુસ્તક પ્રસિદ્ધ થયેલું તેની બન્ને આવૃત્તિ તે વખતે માર્જનમાં જણાવેલાં વર્તમાન પત્રો, તથા માસીકોના અધિપતિઓના અભિપ્રાયાર્થે મોકલવામાં આવી હતી, અને તે તેઓને

૧ ગુજરાતી પંચ
૨ પ્રજાબંધુ
૩ પટેલ બંધુ
૪ સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલયની વિવિધ ગ્રંથમાળા
૫ વૈદ્ય કલ્પતરૂ
૬ સત્સંગ
૭ કૃષી વિજય
૮ કાઠીયાવાડ ટાઇમ્સ
૯ સયાજી વીજય
૧૦ નાગર વિજય
૧૧ જૈન સમાચાર
૧૨ ફ્રેશોગર્દ
૧૩ દીગંબર જૈન
૧૪ ચેરાગ

એટલું બધું પસંદ પડેલું કે તેઓએ તેની અક્કેકી નકલ પોતાના ગ્રાહકોમાં Distributing Charges (વહેંચામણીની ફી) લીધા વીના પરોપકારાર્થે વહેંચી દીધી હતી. એટલુંજ નહિ પણ ટપાલ ખર્ચ પણ ફંડ પાસેથી તેઓએ લીધું નહતું. અને આ પુસ્તક માટે ઉત્તમ અભિપ્રાય દર્શાવ્યા હતા. અને તેઓએ તથા બીજા વર્તમાન પત્રોએ આ પુસ્તક ઉપર જે રીવ્યુ લીધા હતા તથા અભિપ્રાય દર્શાવવા મહેરબાની કરી હતી તે માટે તે સર્વેનો હું અંતઃકરણ પૂર્વક ઉપકાર માનું છું.

આવાં પુસ્તક માટે ગુજરાતી ભાષા જાણનારાઓની માગણી આવે છે એટલુંજ નહિ પણ તે ઉપરાંત હિંદી, મરાઠી, ઉર્દુ, અંગ્રેજી વીગેરે ભાષા જાણનારાઓ પણ આવાં પુસ્તકનો તરજુમો કરાવી તેને તેઓની ભાષા જાણનારાઓમાં વહેંચવા માગે છે, પણ તે કરવામાં

આર્થિક મદદની અવસ્ય જરૂર પડે, કે જે આ ફંડથી હાલ બની શકે તેમ નથી, તેથી જો કોઇ દયાળુ ગ્રહસ્થ આ કામ માથે લેવા ખુશી હોય તો તેવાઓને હું તે ઉઠાવી લેવા વિનંતિ કરૂં છું, તથા જે રકમ તેઓ ભરશે તેની મદદથી તે પુસ્તક બહાર પડેલું છે, એવું અમારી પ્રસ્તાવનામાં અમો જાહેર કરવા ચુકીશું નહિ. માટે આ કામ માટે મદદ કરવા તથા આ ફંડને બીજા કામોમાં આર્થિક મદદ કરવા હું પૈસાપાત્ર અને સખી ગ્રહસ્થોને સવિનય વિજ્ઞપ્તિ કરૂં છું.

વનસ્પત્યાહારના પક્ષમાં લોકોનું ધ્યાન દોરાય તો કસાઇની છરીથી ઢોરોની કતલ ઓછી થાય, હજારો માંસાહારી ભાઇઓ અનેક તરેહનાં ભયંકર દરદોના પંજામાંથી બચે, દેશની ખેતીવાડીનાં ઢોરોની કીંમતમાં જે અસાધારણ વધારો થઇ ગયો છે, તે ઓછો થાય અને ઢોરો સસ્તાં મળે, અનાજ, ઘી, દુધ, દહીં વીગેરે સસ્તાં થાય, અને ટુંકામાં આખા દેશનું હિત થાય એવી આશાથી લોકોમાં મફત વહેંચવા માટે આ પુસ્તકની પ્રથમાવૃત્તિ રા૦ રા૦ શેઠ હાથીભાઇ કલ્યાણજીના પ્રયાસથી જે ગ્રહસ્થોએ છપાવી આપેલી છે, તેમનાં મુબારક નામ આ પુસ્તકમાં સામેલ રાખવામાં આવેલાં છે, અને તે માટે તેઓનો તથા શેઠશ્રી હાથીભાઇ કલ્યાણજીનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

૩૦૯ શરાફ બજાર—મુંબઇ નં. ૨
શ્રી જી. દ. ગ્રા. પ્ર. ફંડ ઑફીસ.
તા. ૧ જુલાઇ ૧૯૧૩ મંગળવાર

લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.
ઑન. મેનેજર
શ્રી જી. દ. ગ્રા. પ્ર. ફંડ—મુંબઇ.

**મે. શેઠજી સાહેબ,**

**શેઠ માણેકભાઇ પીતામ્બરદાસ**

**મુ. હુબલી.**

**સુજ્ઞ દયાળુ સજ્જન,**

માણસો અને મુંગાં પ્રાણીઓનાં દુઃખ ટાળવા માટે આપને અંતઃકરણ પૂર્વક લાગણી હોવાથી તેવાં પરોપકારી કાર્ય કરી આપ હજારો આશિર્વાદ મેળવવા ભાગ્યવાન થયા છો, અને તેવીજ રીતે દયાની લાગણીથી આ ફંડના કામથી સંતોષ પામીને આપે તેને રૂા. ૧૨૦૦ ની રકમ ભેટ કરવા મહેરબાની કરેલી હોવાથી હું આપનો ઉપકાર માની આ લઘુ પુસ્તક આપની સેવામાં માનની લાગણી સાથે અર્પણ કરવા તથા તેની સાથે આપનું દયાળુ નામ અમર રાખવા રજા લઉં છું. અને આવાં અનેક પરોપકારી અને સારાં કાર્યો કરવા માટે પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આપને સુખ, સંપત્તિ અને દીર્ઘાયુઃ અર્પે એવી સવિનય પ્રાર્થના કરૂં છું.

હું છું

શ્રી જી. દ. જ્ઞા. પ્ર. ફંડ ઓફીસ
૩૦૯ શરાફ બજાર
મુંબઇ નં. ૨
તા. ૧૧ જુલાઇ ૧૯૧૩ શુક્રવાર

આપનો સેવક,
**લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.**
ઓન. મેનેજર
શ્રી. જી. દ. જ્ઞા. પ્ર. ફંડ-મુંબાઇ.

# મનુષ્યને કુદરતી ખોરાક.

ખોરાક એ એક ઘણીજ ઉપયોગી અને અમૂલ્ય વસ્તુ છે. રાજાથી માંડી રંકને પણ ખોરાકની ગરજ પડે છે, અને ખોરાક એ અમૂલ્ય દેહ રૂપી ઇન્જીનને કામ કરવાની શક્તિ તથા ગતિ આપનાર કોલસા છે. જેને જે જાતનો ખોરાક જોઇએ તેને તેવી જાતનો ખોરાક હોય તોજ તે પોતાના શરિરના સાંચાઓ સતેજ અને કામ કરવાની શક્તિ ધરાવનારા રાખી શકે છે. સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધનો ખોરાક હોય, તો તેવા ખોરાકથી જે ધારણા પાર પાડવા સારૂ જે કામ યોજેલું હોય તે કામ સંપૂર્ણ સંતોષથી થઇ શકતું નથી, બલ્કે હાનીકારક પરિણામ આવવાનો પ્રસંગ બને છે. દાખલા તરીકે રેલગાડી, સ્ટીમર, મીલ્સ વીગેરેનાં યંત્રો ચલાવવા માટે અમુક જાતના કોલસાની ખાસ જરૂર પડે છે, અને તેને બદલે લાકડાંનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેનું પરિણામ ધાર્યા મુજબ આવવાને બદલે ઉલટું સાંચા કામ બીગાડનારૂં અને વિપરીત આવે છે. બીજો દાખલો એ લઇએ કે કેટલીએક જાતનાં હરીકેન ફાનસોમાં કોપરેલ તેલનો ઉપયોગ થઇ શકે છે, તેને બદલે ગાસલેટ તેલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેથી થોડો વખત તે કામ આપી શકે છે, પણ પછી તે હંમેશને માટે નીરૂપયોગી થઇ પડે છે. તેવોજ દાખલો જોકે ઘણોજ સાદો તથા ચાલતા જમાનામાં સર્વેને જાણીતો છે, તે એજ કે આપણા ઘરમાં વપરાતા સ્ટવથી ઓળખાતા ચુલાની અંદર સ્પીરીટથી તેનું બર્નર તપાવવામાં આવે છે. પણ તેને બદલે કદાચ ગાસલેટથી તે તપાવવામાં આવે તો તેથી મસ થઇને તે બનર થોડો વખત કામ કર્યા

પછી ગુજરે છે, અને એ રીતે જેને જેવો યોગ્ય ખોરાક જોઇએ તેનોજ ખોરાક તેને આપવો એ ઘણું અગત્યનું છે. ઉપરના દાખલાઓ જરા હાસ્યજનક તથા સામાન્ય તથા સાદા છે. પણ તેવાં સાદાં દ્રષ્ટાંતો આપવાનું ખાસ કારણ એટલુંજ છે કે વાચકવૃંદને તેનો સહેલાઇથી ખ્યાલ આવી શકે. કારણ કે દુનીયામાં વસતા તમામ માણુસોના ઉપયોગી તથા વખતોવખત અનુભવમાં આવતી વસ્તુઓનાં દ્રષ્ટાંત જનસમાજને આપ્યાં હોય તો ગમે તેવાં અભણ માણુસ પણ તેનું રહસ્ય સમજી શકે એવીજ આશાથી આ દ્રષ્ટાંતો રજુ કરવાં યોગ્ય ધાર્યાં છે.

જેવી રીતે આ નિર્જીવ વસ્તુઓને યોગ્ય ખોરાક આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા, તેવીજ રીતે સજીવ વસ્તુઓની જીંદગી ટકાવી તેના પાસેથી દુનીયાનાં ઉપયોગી કામો કરાવવા માટે તેને યોગ્ય ખોરાકની પણ પુરેપુરી જરૂર છે, એ સિદ્ધાંત પણ આપણે કબુલ કર્યા વીના ચાલે તેમ નથી. શ્વાસ લેતાં પ્રાણીઓ, જેવાં કે મનુષ્ય, હાથી, ઘોડા, બળદ, ગાય, કુતરાં, વ્યાઘ્ર, સીંહ, પક્ષી આદિઓને માટે પણ તેને યોગ્ય ખોરાકની જરૂર છે. પરમ કૃપાળુ પરમાત્માએ જેનો જેવો ખોરાક જોઇએ તેવો નિર્માણ કરેલો છે. અને આપણે અવલોકન કરીશું તો માલુમ પડશે કે હાથી, ઘોડા, બળદ, ગાય ઇત્યાદિ પ્રાણીઓ માત્ર વનસ્પતિ ખોરાક ઉપરજ જીંદગી ગુજારે છે. કુતરાં, વ્યાઘ્ર, સીંહ તથા પક્ષિ વર્ગમાં કેટલાંએક પક્ષીઓ માંસ ઉપર પોતાનો નિભાવ મૂખ્ય રીતે કરી શકે છે. કારણ તે બન્ને પક્ષને કુદરતે તેને લાયક શરિરની ગોઠવણ કરી આપેલી છે. દાખલા તરીકે ઘોડા ઇત્યાદિ જાનવરો કે જે મુખ્ય વનસ્પતિ ઉપરજ નભી શકે છે, તેનાં શારિરીક અવયવો એવા બાંધાના હોય છે કે તેઓ વનસ્પતિનો ખોરાકજ

તેને માટે કુદરતી હોવાથી ગ્રહણ કરે છે, અને તે સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓને કુદરતે બીજાઓના પ્રાણ હથીઆરની મદદ લીધા વીના લઇ શકવાની શક્તિ આપેલી છે, અને તેથી તેના પંજાના નહોર, રાક્ષસી દાંતની મદદ વડે તે પોતાને માટે નિર્માણ કરેલા ખોરાકને હમેશાં આપથી મેળવી શકે છે. તે પ્રાણીઓમાં અલબત જોર વધારે હોય છે, પણ તે તામસી તથા બીન જરૂરનું જોર માલુમ પડેલું છે. જ્યારે વનસ્પત્યાહારી પ્રાણીઓમાં ગંભીરતા, ભલાઇ, અને સાત્વિક વૃત્તિઓ વધારે દઢ હોય છે. કે જે માંસાહારી પ્રાણીઓમાં લેશ માત્ર પણ માલુમ પડતી નથી. માંસાહારી પ્રાણી કરતાં અમારાં વનસ્પતિ ઉપર રહેનારાં પ્રાણી જેવાં કે બળદ, ભેંસ, ગાય, ઘોડા, આદિ વિશેષ લોકોપયોગી અને સહનશીલતાવાળાં માલુમ પડેલાં હોય છે, અને જનસમાજની સેવા કરનારાં તથા ઉપયોગી પ્રાણીઓ તે વનસ્પત્યાહારીઓજ છે.

હવે એવીજ રીતે સકલ જગતની અંદર મનુષ્યની અતી ઉપયોગી અને કિમતી જીંદગીની હયાતી ટકાવી રાખવા માટે શુદ્ધ, સાત્વિક, અને ઉપયોગી ખોરાકની ખાસ જરૂર છે. જે ખોરાક મનુષ્ય જાતિ ઉપયોગમાં લે તેને લાયક પરમાત્માએ તેનાં શરિર બનાવ્યાં છે કે કેમ ? તેનો આપણે ઉંડા ઉતરી નિર્ણય કરવો જોઇએ. મનુષ્ય વર્ગના આપણા ભાઇઓ વનસ્પતિ ખોરાકની સાથે માંસનો પણ ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાથી તે ઉપયોગ કરનારની સામાન્ય તંદુરસ્તિ ઉપર વિપરીત અસર થાય છે, અને તેને પરિણામે અસંખ્ય ભયંકર દરદોના પંજામાં તેઓને સપડાઇ જવાનો પ્રસંગ બને છે, અને તેથી તે ખોરાકને છોડી દેવા

માટે ઘણા પ્રવિણ ડૉકટરો તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ જનસમાજને ભલામણ કરે છે. અને તે લોકોએ જે શોધખોળ કરી છે, તથા માંસ તથા વનસ્પતિના ખોરાકનાં પ્રથકરણો કરેલાં છે તે ઉપરથી તેઓ દુનીયામાં બેધડક રીતે જાહેર કરે છે કે માંસાહાર તંદુરસ્તિને બીગાડનારો છે. કેટલાએક લોકોની માન્યતા એવી છે કે માંસનો ખોરાક શરીરને ગરમી અને તાકાત વિશેષ આપે છે, પણ તે માન્યતા કેટલી બધી ભુલભરેલી છે તેની ખાત્રી તે લોકોને વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ જનસમાજને ઉપયોગી શોધખોળ કરી ખુલ્લી રીતે તેની બીનઉપયોગીતા જાહેર કરી છે. માંસાહાર શરિરને પૌષ્ટિક, અને તાકાતવાન બનાવવાને બદલે ઉલટાં ભયંકર દરદો ઉત્પન્ન કરી શરીરને અતિ કષ્ટ આપે છે.

વિલાયતમાં એક પ્રસિદ્ધ ડૉકટર મી. જોનવુડ એમ. ડી. એ પોતાની શોધખોળનું પરિણામ નીચે મુજબ જાહેર કર્યું છે, અને તે લંડનમાં પ્રસિદ્ધ થતાં The Herald of The Golden Age નામના બહુ જાણીતા પત્રના નવેમ્બર ૧૯૦૩ ના અંકમાં જણાવેલુ છે કે

"I maintain that flesh eating is unnecessary unnatural & unwholesome" તાત્પર્ય કે તેણે ખુલ્લી રીતે સાબીત કર્યું છે કે "માંસાહાર બીન ઉપયોગી, કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધનો અને રોગોત્પાદક છે." હવે જો એવો હાનીકારક તે ખોરાક તેણે તથા વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ જાહેર કર્યો હોય, તો કુદરતી રીતેજ આપણા શરિરનો બાંધો તેને માટે લાયક હોવો જોઇએ નહિ. હવે તે વિષય ઉપર આપણે એક પછી એક સિદ્ધાંતો લઇ સત્ય શું છે તેનો નિર્ણય કરીએ.

પ્રથમતો તે ખોરાક લેવાને આપણને લાયક કર્યા છે કે નહિ તે જોવા માટે શરીરના બહારના ભાગ ઉપર આપણે નજર કરીશું, અને તે બાબત શરીરના મુકાબલા શાસ્ત્ર Comparative anatomy તરફ આપણું જ્ઞાન દોરાવીશું, અને તે વિશે પ્રખ્યાત પ્રૉફેસર બૅરન ક્યુવીઅર કહે છે કેઃ—

Comparative Anatomy teaches us that man resembles the frugivorous animals in every thing, & carnivorous in nothing * * * * *

The Orang-Outang perfectly resembles man, both in the order & in the number of his teeth *

The Orang-Outang is the most anthropomorphic ( man like ) of the ape tribe, all of whom are strictly frugivorous.

(Sd.) **Prof. Baron Cuvier.**

Lacond' anatomie Comparative.

જુદાં જુદાં પ્રાણીઓના શારિરિકશાસ્ત્રના મુકાબલાથી આપણને માલુમ પડે છે કે મનુષ્ય ફળાહારી પ્રાણીને દરેક અંશે મળતું આવે છે, અને માંસાહારિ પ્રાણીને કોઇપણ રીતે મળતું આવતું નથી. * ઓરેંગ ઉટેંગ, તેના દાંત તેમની ગોઠવણ અને સંખ્યા બન્નેમાં મનુષ્યને સંપૂર્ણ મળતું આવે છે. * * * *
હવે ઓરેંગ ઉટેંગ જે વાંદરાની જાતિ હમેશાં ફળાહારી છે, તે વાંદરાઓમાં માણસને તદ્દન મળતી આવે છે.

**(સહી) પ્રોફેસર બૅરન ક્યુવીઅર.**

લેકોંડ એનેટોમી, કમપેરેટીવ.

માણુસ અને ઓરાંગ ઉટાંગની દાંતની સરખામણી ઉપરથી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રથી આપણે સાબીત કરી શકીએ છીએ કે માણુસને મળતું પ્રાણી પણ વનસ્પત્યાહાર કરે છે, ત્યારે પ્રાણીઓમાં જે મતાનુસાર અહર્નિશ વિકાસ થતો જાય છે, અને માણુસ જાતી તે ઓરેંગ ઉટેંગ ઉપરથી કેટલોક વિકાસ પામીને ઉત્પન્ન થએલું છે, તે મતાનુસાર તેમાંથી વિકાસ પામેલી મનુષ્ય જાતિ માટે જે ફળાહાર નિર્માણ થયેલો છે, તે તદ્દન વાસ્તવિક છે. તે છોડી માંસાહાર તરફ પાછું પગલું ભરવું તે સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ છે. એમ કહેવું એ હું ધારૂં છું કે તર્કજ્ઞાનની વિરૂદ્ધ નથી.

મનુષ્યજાતિને માફક ખોરાક કયો, તેનો નિર્ણય કરવાનું કામ મનુષ્યજાતિના અંગભૂતોનુંજ છે. જે ખોરાકથી શરિરની તંદુરસ્તિ, વીર્ય, ઉચ્ચ વૃત્તિઓ અને ખરેખરી સજ્જનતા સાચવી શકાય, જે ખોરાક કરકસરની દ્રષ્ટિએ જોતાં ઓછો કીંમતી અને વિશેષ ફાયદો આપનાર હોય અને છેવટે જે ખોરાક મેળવવામાં આપણે બીજા પ્રાણીઓના ભોગે તેના વહાલા જાનને જરા પણ દુઃખ આપીએ નહિ. તેવો ખોરાક વિવેકી પુરૂષોએ પસંદ કરવો જોઇએ, એવો મારો મત છે. અને તે માટે વાંચનાર સજ્જન પણ લેખકના નમ્ર અભિપ્રાયોને અનુમોદન આપશે એવી તેને આશા છે.

માંસાહારથી કુદરતના કાયદાનો જે ભંગ થાય છે, તેને પરિણામે આપણને કેટલાં બધાં દરદો માથે લેવા પડવાનો સંભવ બને છે તેના દાખલા હવે પછી રજુ કરીશ.

ઉપરમાં જણાવ્યા મુજબ મી. જોન વુડના શબ્દોમાં કહ્યા મુજબ આપણે હવે સાબીત કરવું જોઇએ કે માંસાહાર બીન ઉપયોગી,

સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ અને રેાગેાત્પાદક ખેારાક છે, અને તે માટે પ્રથમ આપણે તે ખેારાક બીન ઉપયેાગી શામાટે છે તેનેા નિર્ણય કરીશું.

માંસનેા ખેારાક જો સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ તથા રેાગેાત્પાદક હેાય, તેા સાધારણ રીતેજ તે બીન ઉપયેાગી છે. કારણ કે જે ખેારાકથી કાંઇ ફાયદેા થતેા ન હેાય, જેમાં ખર્ચ વિશેષ થતું હેાય તે બીન ઉપયેાગીજ ગણી શકાય. હવે તે માટે તે સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ ખેારાક છે કે નહિ, તે તરફ આપણે લક્ષ ખેંચીએ.

"The teeth of man have not the smallest resemblence to those of the carnivorous animals, except that their enamal is confined to the external surface. He possesses indeed, teeth called canine, but they do not exceed the level of the others, and are obviously unsuited to the purposes which the corresponding teeth execute in carnivorous animals. In the proper carnivorous animals the alimentary canal is very short & thus we find, that whether we consider the teeth & jaws, or the immediate instruments of degestion, the human structure closely resembles of the smiae (apes), all of which in their natural state, are completely herbivorous."

(Sd.) **Prof. William Lawrence F. R. S.**
Professor of Anatomy & Surgery
to the Royal College of Surgeons.

માણુસના દાંત તેના બાહ્ય રાશીના ચળકાટ શિવાય તે કોઇપણ રીતે માંસાહારીના દાંત સાથે મળતા આવતા નથી. અલબત તેને પણ દાંત છે, તોપણ તે દાંત બીજા દાંતની સરખાઇથી બહાર નીકળતા નથી, અને દેખીતી રીતે માંસાહારી જાનવરોમાં તેવા દાંત જે કાર્ય કરી શકે છે તે કાર્ય કરવા માટે મનુષ્યના દાંત બંધબેસતા નથી. કેવળ માંસાહાર ઉપર રહેનારાં પ્રાણીઓની “ એલીમેન્ટરી કનાલ ” બહુ ટુંકી છે. આ ઉપરથી આપણને માલુમ પડે છે કે દાંત અને જડબાંઓનો ખ્યાલ લઇએ અગર તો પાચનશક્તિના સાંચાઓ જોઇએ, તોપણ મનુષ્યનું આંતર શરિર વાંદરાઓ કે જે તદ્દન વનસ્પત્યાહારી છે, તેના શરીરને બરોબર મળતું છે.

**(સહી) પ્રોફેસર વીલીયમ લૉરેન્સ**

પ્રૉ. ઑફ્ ઍનેટોમી એન્ડ સર્જરી ટુ ધી રૉયલ કૉલેજ ઑફ્ સર્જન્સ.

“ It is I think, not going too far to say that every fact connected with the human organization goes to prove that man was originally formed a frugivorous animal. This opinion is derived principally from the formation of his teeth & digestive organs, as well as from the character of his skin & the general structure of his limbs.

(Sd.) **Prof. Sir, Charles Bell, F. R. S.**

Anatomy Physiology & Diseases of the teeth.

હું ધારૂં છું કે મનુષ્યના બાંધા: સબંધી દરેક અહેવાલ તેમજ સાબીતી કરી આપે છે કે માણસ મુળથીજ વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી છે એમ કહેવું એ કોઇપણ રીતે અતિશયોક્તિ નથી. આ અભિપ્રાય મુખ્ય કરીને તેના દાંત અને પાચનનાં અવયવોના તથા તેની બાહ્ય ચામડી અને બીજા અવયવોના સાધારણ બાંધા ઉપરથી લેવામાં આવ્યો છે.

(સહી) **પ્રોફેસર સર ચાર્લ્સ બેલ.**
ઍનેટોમી ફીઝીયોલોજી અને ડીસીઝીઝ ઓફ ધી ટીથ.

"The body of man & that of the anthropoids are not only particularly similar," says Haeckel, "but they are practically one and the same in every important respect. The same 200 bones in the same order and structure, make up our inner skeletons, the same 300 muscles affect our movements; the same hair clothes our skins; the same four-chambered heart is the central pulsometer in our circulation; the same 32 teeth are set in the same order in our jaws; the same salivary, hepatic and gastric glands compass our digestion; the same reproductive organs ensure the maintenance of our race."

(Sd.) **Professor J. Howard Moore**
Chicago University.

" હેકલ કહે છે કે મનુષ્ય અને વાનરનું શરિર વિચિક્ષણ રીતે મળતું છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ દરેક રીતે વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોથી એકજ પંક્તિનાં છે. આપણા અંદરના હાડપીંજરમાં પણ વાનરના જેટલાંજ ૨૦૦ હાડકાં તથા ગતિ માટે ૩૦૦ મસલ્સ ( માંસપીંડ ) અને ત્વચા ઉપર પણ એકજ જાતના વાળ ઉગે છે. આપણા ચાર ખાનાવાળું હૃદયનું નાડીમાં રક્ત ફરવાનું વાનરની માફકજ મધ્ય સ્થાન છે. આપણા જડબાની અંદર વાંદરાની માફકજ તેજ અનુક્રમમાં ૩૨ દાંતની હાર આવેલી છે. તેની અને તેવીજ જાતનાં પ્રજોત્પાદક અવયવો આપણી જાતીને કાયમ રાખે છે.

**(સહી) પ્રોફેસર જે. એચ. મુર.**

વળી તે બાબતમાં ડૉ. પૉચેટ પણ એવો મત ધરાવે છે કે:—

It has been truly said that man is frugivorous. All the details of his intestinal cannal, and above all, his dentition, prove it in the most dicided manner.

**Dr. F. A Pouchet.**

મનુષ્ય ફળાહારિ છે, તે સત્યતાથી કહેવાયેલું છે, તેના આંતરડાની બારીક તપાસ, અને તે બધા ઉપરાંત તેના દાંતની રચનાથી, ઉપરની વાત સ્પષ્ટતાથી સાબીત થાય છે.

**ડૉ. એફ. એ. પૌચેટ.**

ઉપરના માણુસ અને માંસાહારીના અવયવો સાથે સરખામણી કરેલી છે, તોપણ માણુસને રાક્ષસી દાંત હોવાને લીધે તે માંસાહારી પ્રાણી સાથે દાંતની રચનામાં શામાટે મળતું ન આવે! એવો પ્રશ્ન કેટલાએક લોકોને થાય તે વાસ્તવિક છે. પરંતુ માણુસને રાક્ષસી દાંત, માત્ર સારી રીતે કાપીને ટુકડા કરીને ખાવાને ઉપયોગના છે. પણ તે દાંતથી ફાડીતોડીને આપણે ખાઈ શકતા નથી. જ્યારે માંસાહારી પ્રાણીઓ કે જેનામાં રાક્ષસી દાંત જોવામાં આવે છે, તે તેના નામ પ્રમાણે ખરેખર રાક્ષસી ગુણો ધરાવે છે. કારણ કે તે કાંઇપણ હથીયારની મદદ વીના રાક્ષસી દાંત ( Canine Teeth ) ના આધારેજ બીજાં જાનવરોનું માંસ તે કાપી શકે છે. જ્યારે માણુસ તે પ્રમાણે કરી શકતું નથી, અને તેથીજ તેના દાંત રાક્ષસી ગણવામાં હું ભુલતો ન હોઉં તો, લોકોની ભુલ થાય છે. તે બાબતમાં **પ્રોફેસર વીલીયમ્સ લૉરેન્સ** એફ. આર. એસ. એઓએ એડીનબર્ગમાં ભેગી થયેલી સભામાં “ શારિરીક શાસ્ત્રના મુકાબલા ” ના વિષય ઉપર એક ભાષણ આપતાં તેમાં તેઓએ દાંતની સરખામણીના વિષય ઉપર, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો છે.

“ વનસ્પતિ અહારથી થતા ફાયદા અને માંસહારથી થતા ગેર-ફાયદા ” એ પુસ્તક કે જે **મી. ત્રીભુવનદાસ લહેરચંદ શાહ** એલ. એમ. એન્ડ એસ. એઓએ લખેલું છે, તથા જેની શ્રી મુંબાઇના અમારા જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડે ૫૦૦૦) નકલ છપાવી બહાર પાડેલી છે, તેની અંદર તેઓએ દાંતની સરખામણી કર્યા ઉપરાંત માંસાહારીઓના દાંત કેવા દરદી હોય છે, તે બાબત નિચે પ્રમાણે લખેલું છે.

" કુદરતે જે પ્રમાણે દાંતની રચના મનુષ્ય જાતીમાં કરી છે, તે અંદરની વીગતે જો તપાસીએ તોપણ મ્હોટે દરજ્જે સાબીત કરી શકાય છે કે, આપણા દાંત, તોડીફાડીને ખાવાના ખોરાક કરતાં સારી રીતે કાપીને ટુકડા કરી, ચાવી ચાવીને ખાવાના ખોરાકને બંધ બેસતા થઇ પડે તેમ રચવામાં આવ્યા છે. અને તેથી જેટલે દરજ્જે ખોરાક ખાવામાં આપણે કુદરતને વેગળે મુકીએ તેટલે દરજ્જે સહન કરવું પડે છે, અને તેથી માંસાહાર કરનારના દાંત તે ખોરાક વાપરવાના પ્રમાણમાં કુદરતી સફેદ દુધ જેવા હોવાને બદલે જરા પીળાશ મારતા, પેઢા ખવાઇ ગયેલા, અને તેથી દાંત ઢીલા પડી જતા, અથવા કૃત્રિમ દાંત પહેરવાની ફરજ પાડતાં મ્હો વાસ મારતાં, દાંત સડી જતા ( Caries of Teeth ) વધારે મળી આવે છે, અને તેટલા માટેજ વનસ્પતી અહારવાળો કઠણ ચીજ જેટલી સહેલાઇથી ચાવી શકે છે. ( જેમકે શેરડી દાંતથી છોલીને ખાવી ) તેટલી સહેલાઇથી એક માંસાહારી ચાવી શકતો નથી. અમેરીકન માંસાહારી દેશોમાં જે નાની ઉમ્મરે કૃત્રિમ દાંતનો ઉપયોગ વધારે થતો તથા દાંત સાફ રાખવા અને મજબુત બનાવવાના હજારો શું પણ લાખો Specific ( સ્પેસીફીક ) બજારમાં વહેંચાતા આપણે સાંભળીએ છીએ, તે શું આની સાબીતી આપતા નથી ? અને છેવટે દાંત નબળા પડવાથી જે મીઠાશ અને લહેજત ખોરાક ખાવામાં આવે તેનાથી માંસાહારી બેનસીબ રહે છે. અને ,મીઠાશ તથા લહેજત ન આવવાથી બરાબર પાચન થતું નથી, અને તે પ્રમાણમાં શરીરનું ફુલવું, ઝાડા થવો, અથવા ઝાડાની કબજીયત આદિ ઉદરના રોગોના ભોગ થઇ પડે છે.

જેમ દાંતને લઈને હોજરી અને પેટનાં દરદો થાય છે, તેમજ ગળાનાં દરદો પણ બહુ થાય છે, તેથીજ માંસાહારી પ્રજામાં જેવી જાતના ગળાનાં તથા કાકડાનાં દરદો જોવામાં આવે છે તેવાં, આપણા વનસ્પતિ અહારી હિન્દુઓમાં જોવામાં આવતાં નથી."

એ રીતે સાબીત થાય છે કે માંસ બીન જરૂરનો તથા સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધનો ખોરાક છે, અને હવે તે સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધનો ખોરાક હોવાથી તે જો ખાવામાં આવે તો તેનું શું પરિણામ આવે તે બાબતમાં ડૉ. જોસીયા ઑલ્ડફીલ્ડ એવો મત ધરાવે છે કેઃ-

Flesh is unnatural food and therefore tends to create functional disturbances. As it is taken in modern civilization it is affected with such terrible diseases (readily communicable to man), as Cancer, Consumption, Fever, Intestinal Worms & c., to an enormous extent. There is little need of wonder that flesh eating is one of the most serious causes of the diseases that carryoff ninety nine out of every hundred people that are born."

**Dr. Josiah Old Field D. C. L., M. A.**
**M. R. C. S. L. R. C. P.**
(Senior physician Lady Margaret
Hospital, Bromley.)

માંસ એક સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ ખોરાક છે, અને તેટલા માટે તેનાથી કેટલાંએક શરીરના ભાગોને લગતાં દરદો થાય છે. હાલના સુધરેલા જમાનામાં તે ખાવામાં આવે છે, તેને લઇ માણસને લાગુ પડે તેવાં નાસુર, ક્ષય, જ્વર, અને આંતરડાંનાં ભયંકર દરદો વીગેરે થાય છે. સૃષ્ટિમાં પેદા થતાં ૧૦૦ માણસોમાંથી ૯૮ નો અંત માંસાહાર- કે જે દરદોની ઉત્પત્તિનું એક ગંભીર કારણ છે તેથી આવે છે તે કાંઇ એક નવાઇની વાત નથી.

**ડૉ. જોસીયા ઑલ્ડફીલ્ડ**, ડી. સી. એલ. એમ. એ,
એમ. આર. સી. એસ, એલ, આર. સી. પી.
(બ્રૉમલીની લેડી માર્ગરેટ હૉસ્પીટલના સીનીયર ફીઝીશિયન.)

I was contending that from the confirmation of our teeth we do not appear to be adapted by Nature to the use of a flesh diet, since all animals whom Nature has formed to feed on flesh have their teeth long, conical, sharp, uneven and with intervals between them.-of which kind are lions, tigers, wolves, dogs, cats, and others. But those who are made to subsist only on herbs and fruit have their teeth short, blunt, close to one another, and distributed in even rows.

**Prof:- Pierre Gassendi.**

આપણા દાંતની રચનાથી મારે મારા મનની સાથે રોજ રકઝક થતી કે આપણને કુદરતે માંસાહાર માટે નિર્માણ કરેલા નથી. કારણ જે પ્રાણીઓને કુદરતે માંસાહાર માટે સરજેલા છે, તેના દાંત લાંબા, શંકવાકારના, તીક્ષણ ખડબચડા હોય છે, અને તેમાં એકબીજાની વચ્ચે અંતર હોય છે. જેવાં કે સીંહ, વાઘ, વરૂ, કુતરાં, બીલાડાં અને બીજાંઓની રચના ઉપર પ્રમાણે હોય છે. પણ જે પ્રાણી માત્ર ભાજીપાલા ઉપર રહે છે, તેઓના દાંત ટુંકા, ધારવગરના, અને એક બીજાની નજીક આવેલા અને એ હારની અંદર ગોઠવાયેલા હોય છે.

## પ્રોફેસર-પીએર, ગૅસેંડી.

ઉપરમાં માંસાહાર સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધનો ખોરાક છે, તે બાબત વિદ્વાનોએ પોતાના અભિપ્રાયો આપેલા છે. તેમ તે ઉપરાંત બીજા કેટલાએક વિદ્વાનોએ પણ પોતાના તેવીજ રીતના સંખ્યાબંધ અભિપ્રાયો આપેલા છે. પણ તેથી વાંચનારને વધારે તસ્દી દેવા, તથા તેનો વખત રોકવા જરૂર નથી એમ હું માનું છું. અને હવે તે ખોરાક લોકોના ખાવામાં આવ્યાથી કેટલા બધા ભયંકર રોગોના સપાટામાં માણસોને ઝંપલાવું પડે છે, તે બાબત તથા માંસાહારીઓ કરતાં વનસ્પત્યાહારિઓ કોઇપણ રીતે તંદુરસ્તિ, જ્ઞાન અને બીજી શક્તિઓમાં ઉતરતા નથી. તે બાબતના વિષય ઉપર વાંચનારનું લક્ષ ખેંચવા રજા લઉં છું. પરંતુ તે લખતાં પહેલાં હું ફરીથી વાંચનાર ગૃહસ્થને રોશન કરૂં છું કે માંસાહાર એક સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ (Unnatural) તથા બીન જરૂરનો (Unnecessary)

ખોરાક છે, અને તેટલા માટે તેનો વિવેકી અને સમજુ વાંચનારે ત્યાગ કરવો જોઇએ.

માણુસ અને માંસાહારી પ્રાણીના મુકાબલા ઉપરથી દેખાતા તફાવતથી કોઇ વાંચનાર ગૃહસ્થને તે વાત બરાબર ગળે નહિ ઉતરતી હોય તો ભલે; પરંતુ તેઓ જો આગળ વાંચવા તસ્દી લેશે તો તેથી તેઓને ખાત્રી થશે કે, માંસાહાર સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ છે. તેટલુંજ નહિ પરંતુ માંસાહારી મનુષ્યોના કરતાં અન્નફળ, શાક ઉપર રહેવાવાળાં મનુષ્યો કેટલાંએક અગત્યનાં કામો કરી શકે છે, અને ભયંકર દરદોના પંજામાંથી તેઓ મુક્ત રહે છે.

એ ઉપરથી સહજજ સમજી શકાયું હશે કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પત્યાહારમાં મન અને શારિરીક શક્તિઓ વિકસાવવાનો ઉંચો ગુણ છે.

કેટલાએક લોકો સામાન્ય રીતે એવો મત ધરાવેછે કે માંસાહારથી શારિરીક શક્તિઓ વૃદ્ધિ પામે છે, અને માણુસોમાં કામ કરવાની શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે. માત્ર શારિરીક શક્તિઓ વિષે બોલી. તેઓ અટકતા નથી, પરંતુ તેઓ એવું પણ દર્શાવે છે કે મગજની શક્તિ પણ તેનાથી વીકાસ પામે છે. કારણ કે મનનો આધાર, ઘણે અંશે, શરીરની આરોગ્યતા ઉપર રહેલો છે, પરંતુ આવી રીતનો લોકોનો મત કેવળ અવાસ્તવિક લાગે છે, અને શારીરિક શાસ્ત્રનો બારીક તપાસ આપણુને સ્પષ્ટ રીતે કહી આપે છે કે માત્ર વનસ્પતિના આહારથી બન્ને, મન અને તનની શક્તિઓનો અદ્ભુત

રીતે વિકાસ થઇ શકે છે, અને તે બાબતમાં ઉપરના વિદ્વાન અને અનુભવી ડૉકટરોના અભિપ્રાય ઉપરાંત બીજા એક નામાંકિત ડૉકટરે પોતાનોજ જાતી અનુભવ બતાવેલો છે, તે વાંચવાથી સ્પષ્ટ રીતે વાંચનારને હું ધારૂં છું કે ખાત્રી થશે.

ઐતિહાસિક સાબીતી માટે પણ જાપાનનો દાખલો તેઓ લોકો સમક્ષ જણાવવાને ચુકયા નથી, અને તે વાંચનારની માહિતી માટે આ નીચે દાખલ કરવામાં આવે છે. તેમાં તેઓએ જણાવ્યા ઉપરથી માંસાહાર કેવળ નિરૂપયોગી ( Unnecessary ) છે તે ખુલ્લી રીતે સાબીત થાય છે. થોડાં વર્ષો ઉપરની જાપાન સાથે રૂશિયાની લડાઇમાં જાપાનીઓએ જે અદ્ભુત પરાક્રમ કરેલું છે, તેથી વાંચનાર અજ્ઞ નહિ હોય એવી મારી માન્યતા છે, એટલે તે બાબત વિશેષ લખવા જરૂર નથી. અને તે બાબતમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તે ડૉકટર એવો મત આપે છે કે:—

"I have been a vegitarian for about 13 years, and during that time have found that my faculties were better than before, and my health has been excellent. I have found no disadvantage, but every advantage in being a vegitarian.

Scientists are coming to the conclusion that there are in meat certain things which are absolutely poisonous. * * * * * *

The distinguishing character of vegitarians is their power of endurance. * * * * *

I do not think that you would have any better example of the error people have made in thinking that meat and beer make good fighting men, than in the present war which Japan is carrying on.

**Dr. G. F. Rogers M. D.**
Meeting at Cambridge,
*May, 12th 1905.*

આશરે ૧૩ વર્ષથી હું ફળાહારિ થયેા છું, અને તે વખતથી મ્હારિ બુદ્ધિ પ્રથમ કરતાં વધારે તેજ થયેલી છે, અને મ્હારી તંદુરસ્તિ ઘણીજ સારી છે. મને કાંઇ પણ ગેરફાયદેા થયેા નથી. પરંતુ ફળાહારિ થવાથી મને દરેક રીતના ફાયદાઓ થયા છે. વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ, માંસમાં અમુક પ્રકારનું ઝેર હેાવાના નિર્ણય ઉપર આવતા જાય છે. * * સહનશિલતા એ ફળાહારિની એક છાપ છે * * * હું ધારૂં છું કે જાપાનમાં હાલમાં લડાઇ ચાલે છે તેના દાખલાથી તમને વધારે બીજો સારેા દાખલેા નહિ મળે કે માંસ તથા દારૂ લેાકેાને સારા લડવૈઆઓ બનાવેછે તે, લેાકેાની એક ભૂલ ભરેલી માન્યતા છે.

**ડૅા૦ જી. એફ. રૈાજર્સ. એમ. ડી.**
કૅંબ્રીજમાં મળેલી સભા—તા. ૧૨ મે ૧૯૦૫

ઉપરનો ડૉ૦ રૉજર્સનો અભિપ્રાય પોતે ખુલ્લી રીતે જણાવેલો છે. અને તેવીજ રીતે કૅપ્ટન ગોર્ડ ઇ. ડાયમન્ડ નામના એક ૧૧૪ વર્ષની વયના વૃદ્ધ ગૃહસ્થ કે જેઓએ પોતાની ઉમ્મર ૫૧ વર્ષની હતી, તે વખતથી વનસ્પત્યાહાર ગ્રહણ કરેલો છે. તેના ફોટોગ્રાફની નકલ પણ આ પુસ્તક વાંચનારાઓની જાણ માટે આ પુસ્તકમાં છુટી રાખવામાં આવી છે, કે જેનું અવલોકન કરવાથી તે બાબત વાંચનારને વધારે ખ્યાલ આવશે.

સદરહુ કૅપ્ટન ડાયમન્ડનો ફોટોગ્રાફ ૧૧૪ વર્ષની તેની ઉમ્મર હતી તે વખતે અમેરીકામાં પ્રસિદ્ધ થતું **ધી ગુડ હેલ્થ** પત્રના એપ્રીલ ૧૯૧૧ ના અંકમાં લેવામાં આવ્યો હતો. અને તેમાં તે ગ્રહસ્થની તમામ જાણવા જેગ હકીકત વિસ્તારપૂર્વક લખી હતી. તેના જીવન વૃતાંતનો લેખક જણાવે છે કે, " કૅપ્ટન ડાયમન્ડ પોતે જેવો કહેવડાવવાને માગે છે તેવોજ છે તે હું ખાત્રીથી કહી શકું છું. તેઓની ઉમ્મર ૧૧૪ વર્ષની છે, તે તદ્દન તંદુરસ્ત છે, દોડવાને, કુદવાને, અને પોતાના માથા સુધી પગની લાત ઉડાડવાને તે શક્તિવાન છે, અને સારૂં જીવતર શું કહેવાય તે સંપૂર્ણ રીતે બતાવવા માટે એક સાધ્ય ( practical ) દાખલો છે.

કૅપ્ટન ડાયમન્ડની વૈદકીય તપાસ ઇ. સ. ૧૯૦૭ માં કરવામાં આવી હતી, કે જે વખતે તેની ઉમ્મર ૧૧૧ વર્ષની હતી. અને

તે વખતે તે એટલી તંદુરસ્તીમાં હતો કે તેની જીંદગીનો કેટલા વખતમાં અંત આવશે, તે કોઇપણ રીતે ધારી શકાયું હતું નહિ.

૧૦૬ વર્ષની તેની ઉમ્મર હતી, તે વખતે એટલે ઈ. સ. ૧૯૦૨ ની સાલના ડીસેમ્બર મહિનામાં તે યુવકોને શારિરીક બળની સુધારણા એ વિષય ઉપર એક કલાસમાં ભાષણ આપતો હતો. Macfadden's Physical Developement Magazine માં આ વયોવૃદ્ધ ગ્રહસ્થના ફોટોગ્રાફની ૭ વખત નકલ પ્રસિદ્ધ થયેલી છે. તેમાં તેને કુસ્તી કરતાં, સાઇકલ ઉપર બેસતાં, મજબુતીથી અને છાતી કાઢીને ઉભો રહેતાં, અને જુદી જુદી કસરતો કરતાં બતાવવામાં આવ્યો છે. જો એ રીતે માંસાહારનો લોકો ત્યાગ કરે તો તેઓ કેટલા પ્રકારના ફાયદાઓ મેળવી શકે, તેનો સુજ્ઞ વાંચનારેજ ખ્યાલ કરી લેવો.

જો કે ઉપરમાં કૅપ્ટન Goddard E. Diamond નો દાખલો રજુ કરવામાં આવ્યો છે, તે ઉપરથી વનસ્પત્યાહારી એટલાં બધાં વર્ષો જીવી શકે તેવો આ લેખકનો વાંચનાર પ્રતિ ઉદ્દેશ નથી. તોપણ વનસ્પત્યાહારી પ્રજા માંસાહારી પ્રજાથી કોઇપણ રીતે તંદુરસ્તિ ભોગવવામાં ઓછી નથી. એટલુંજ નહિ પણ કેટલીએક બાબતોમાં શ્રેષ્ઠ છે, તેવી સાબીતીઓ, લેખક, વાંચનાર પ્રતિ, ઉપરના વિદ્વાન ડૉકટરોના અભિપ્રાય અનુસાર દર્શાવવી યોગ્ય ધારે છે.

આ વનસ્પત્યાહારના તરફ મત દર્શાવવા વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રિઓ માત્ર મોઢાની વાત કરી શાંત રહ્યા નથી. તેઓએ લોકોમાં વિશેષ ખાત્રી થવા માટે વનસ્પતિ અને માંસનું પ્રથક્કરણ ( Analysis ) પણ બહુ બારીકાઈથી કર્યું છે, અને તેથી તેઓને જે માલુમ પડેલું છે તે ઉપરથી પ્રથમ તો પોતે વનસ્પતિના અનેક ગુણો માટે ખાત્રી કરી છે, અને ત્યાર પછીજ પોતાના વિચારો લોકોની સમક્ષ સપ્રમાણ મુકેલા છે.

સદરહુ પ્રથક્કરણ જો આ પુસ્તકના વિદ્વાન વાંચનારાઓમાં રજુ કરવામાં આવે તો હું ધારૂંછું કે તેઓને વનસ્પતિના ખોરાક માટે ઉંચો અભિપ્રાય થશેજ, અને તેઓ અમારા મત સાથે મળતા આવશેજ, એવી આશાથી તે પ્રથક્કરણનો કોઠો (Table) હું સુજ્ઞ જનોની સમક્ષ આ નીચે રજુ કરૂં છું.

( Page 21 (A) Analysis. )

## માંસાહાર તથા વનસ્પત્યાહાર વિષે માહિતી આપનારો પ્રથક્કરણનો કોઠો.

અનાજ તથા દાળ. કઠોળ.

| નં. | વસ્તુનું નામ. | પાણી સેંકડે ટકા | માંસ બનાવનારતત્વ સેંકડે ટકા | ચીકાસ (ચરબી) સેંકડે ટકા | સ્ટાર્ચ તથા મીઠાશ સેંકડે ટકા | ક્ષાર (Salts) સેંકડે ટકા | દર ઔંસદીઠ કલોરીઝ (પોષકતા) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ૧ | ઘઉં | ૧૩.૫ | ૧૩.૮ | ૧.૯ | ૬૯.૧ | ૨.૦ | ૯૮.૦ |
| ૨ | ચોખા | ૧૨.૪ | ૭.૬ | ૦.૯ | ૬૮.૯ | ૧.૨ | ૯૮.૧ |
| ૩ | ચણા | ૧૦.૪ | ૧૫.૬ | ૬.૧૧ | ૬૩.૬ | ૩.૦ | ૧૨૪.૩ |
| ૪ | મકાઇ | ૧૩.૧૦ | ૯.૮૫ | ૪.૬૦ | ૬૮.૫ | ૧.૫ | ૧૦૦.૬ |
| ૫ | તુવરની દાળ | ૯.૦ | ૨૧.૯ | ૧.૬ | ૬૪.૬ | ૨.૯ | ૧૦૧.૦ |
| ૬ | મસુર | ૧૨.૦ | ૨૫.૦ | ૧.૯ | ૫૮.૩ | ૨.૮ | ૯૯.૫ |
| ૭ | મગ | ૯.૯ | ૨૫.૫ | ૨.૮ | ૫૫.૭ | ૩.૨ | ૧૧૮.૭ |
| ૮ | વટાણા | ૯.૫ | ૨૪.૬ | ૧.૦ | ૬૨.૦ | ૨.૯ | ૧૦૧.૦ |
| ૯ | ગોવારની સીંગના દાણા | ૧૧.૮ | ૨૯.૯ | ૧.૪ | ૫૩.૯ | ૩.૧ | ૯૭.૭ |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| લીલોત્રી શાક. | ૧૦ | વાલપાપડી | ૧૧·૧ | ૨૩·૭ | ૦·૨ | ૫૫·૬ | ૩·૭ | ૯૫·૮ |
| | ૧૧ | ભીંડા | ૧૫·૦ | ૮·૮ | ૫·૦ | ૭૦·૫ | ૦·૬ | ૧૨૧·૬ |
| | ૧૨ | બટાટાં | ૭૫·૦ | ૨·૨ | ૦·૨ | ૨૧·૬ | ૧·૦ | ૧૫·૦ |
| | ૧૩ | ટામેટાં | ૯૨·૪ | ૧·૬ | ૦·૩ | ૪·૧ | ૦·૬ | ૭·૨ |
| | ૧૪ | કાંદા ( ડુંગળી ) | ૮૬·૦ | ૧·૭ | ૦·૧ | ૧૦·૮ | ૦·૭ | ૧૪·૪ |
| | ૧૫ | ભાજી | ૮૮·૫ | ૩·૫ | ૦·૬ | ૪·૨ | ૨·૦ | ૧૦·૨ |
| | ૧૬ | ગાજર | ૮૬·૫ | ૧·૨ | ૦·૩ | ૯·૨ | ૦·૯ | ૧૨·૫ |
| દુધ પનીર | ૧૭ | ભેંસનું દુધ | ૮૪·૧૦ | ૪·૦ | ૭·૧ | ૪·૦ | ૦·૮ | ૨૮·૯ |
| | ૧૮ | પનીર (ઘટ્ટ) | ૨૭·૫૬ | ૪૪·૦૮ | ૧૫·૮૫ | — | ૫·૭૨ | ૧૦૦·૮ |
| | ૧૯ | કોપરૂં | ૧૫·૦ | ૫·૭ | ૫૦·૬ | ૨૭·૯ | ૧·૭ | ૧૬૫·૯ |
| લીલાં ફ્રુટ | ૨૦ | કેળાં | ૭૫·૧ | ૧·૩ | ૦·૬ | ૨૨·૦ | ૦·૯ | ૨૮·૧ |
| | ૨૧ | અંજીર | ૭૯·૬ | ૧·૫ | — | ૧૭·૯ | ૦·૬ | ૨૧·૮ |
| માંસ | ૨૨ | મટન | ૭૦·૦ | ૧૪·૫ | ૧૪·૭ | — | ૦·૮ | ૫૩·૬ |
| | ૨૩ | મરઘાં બટકાં | ૭૪·૦ | ૨૧·૦ | ૩·૮ | — | ૧·૨ | ૩૩·૪ |
| | ૨૪ | મચ્છી | ૮૬·૦ | ૧૧·૯ | ૦·૨ | — | ૧·૨ | ૧૪·૦ |
| | ૨૫ | ઈંડાં | ૭૪·૦ | ૧૪·૦ | ૧૦·૫ | — | ૧·૫ | ૪૩·૪ |

ઉપરના કોઠા (Table) ઉપરથી માંસાહારી "અન્નફળ શાકના ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો નથી," એવો સવાલ કરવાની જરૂર જોશે નહિ. કારણ આજની રસાયણ વિદ્યા ( Chemistry )ની શોધખોળોએ આ બાબતમાં સારૂં શું અને નરસું શું એ વિષે અપક્ષપાતપણે આપણને દર્શાવી આપ્યું છે. ઉપરના કોઠાનું અવલોકન કરવાથી વનસ્પતિ ખોરાક કેટલો ફાયદાકારક તથા પૌષ્ટિક છે તે, તેમાં રહેલાં તત્ત્વોના ( percentage ) સેંકડે ટકા ઉપરથી ખુલ્લી રીતે જાણી શકાશે.

આ કોઠામાં જણાવેલાં Proteid નો ગુણ માંસ યાને સ્નાયુ બનાવવામાં સમાયેલો છે, Salts યાને ક્ષાર મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ, હાડકાં, તથા દાંત વીગેરે માટે અગત્યનાં છે. જેવાં કે લોખંડ, પોટૅશ-ચુનો વીગેરે અને Starch ( આટા જેવો પદાર્થ ) Sugar ( મીઠાશ ) અને fat ( ચીકાસ ) જેવાં કે ઘી, ચરબી, તેલ વીગેરેમાં શરિરને કામ કરવાની શક્તિ ( Energy ) તથા ગરમી આપવાનો ઉત્તમ ગુણ સમાયેલો છે.

આવી રીતે વનસ્પતિ ખોરાક તથા માંસાહારમાં રહેલા ગુણદોષ અનુક્રમે નજરે પડે છે, અને માંસાહારના ઉપાસક થવાથી અનેક પ્રકારનાં દરદો જેવાં કે નાસુર ( Cancer ) Tuberculosis (ક્ષય) અને Appendicitis ( આંતરડાનું એક જાતનું દરદ ) ને આધીન થવું પડે છે. આ દરદો વિષે વિદ્વાન ડૉકટરોએ ઘણા અભિ-પ્રાયો આપેલા છે, અને તે પ્રસિદ્ધ કરવા મારી ઇચ્છા હતી, પણ સ્થળ સંકોચને લઈ તે ઇચ્છા પાર પડી શકી નથી. આ દરદો

પૈકીના Cancer ( નાસુર ) અને Appendicitis (આંતરડાનું દરદ) માટે તેા વહાડકાપ કરાવવી પડે છે, તેમ છતાં પણ સારાં થતાં નથી. જ્યારે તે દરદ લાગુ પડેલાંને વનસ્પતિ ખેારાક ઉપર રાખ્યાં હેાય, તેા તેવાં દરદીએા ઉપર વહાડકાપ કરાવવી પડતી નથી, અને માત્ર વનસ્પતિ ખેારાકથીજ તેએા તંદુરસ્તિ પાછી મેળવી શકે છે એવેા ઉત્તમ ગુણ વનસ્પતિમાંજ સમાયેલેા છે તેમાં જરા પણ શક નથી. નાસુરના દરદ વિષે ચર્ચા કરતાં ઇંગ્લાંડના જાણીતા તબીબ **ડૉ. રૉબર્ટ બેલ.** એમ, ડી,, એફ. આર. એફ. પી. એસ. The Cancer Scourge & how to **destroyit** નામના જાણીતા પુસ્તકમાં લખે છે કે માત્ર ઇંગ્લંડ અને વેલ્સમાં એ જીવલેણ દરદ ત્રીસ હજાર માણસેાના જાન દર વર્ષે લેછે, અને આખી દુનીયામાં ૨,૫૦,૦૦,૦૦૦ માણસ દર વર્ષે આ દરદના પંજામાં સપડાઇ મરે છે. ડૉ. રૉબર્ટ બેલે આ પુસ્તકમાં ફેાટોગ્રાફેા લીધા છે અને દરદનું યેાગ્ય અને અસરકારક રીતે સ્પષ્ટીકરણ કર્યું છે. અને આ દરદની સારવાર માટે માત્ર વનસ્પતિ ખેારાકનીજ ડૉકટર બેલ ભલામણ કરે છે. ડૉ. બેલની આ તપાસને હસી કાઢનાર એક ડૉકટર સામે તેણે કૉર્ટમાં કેસ માંડયેા હતેા. કે જેના પરિણામે ડૉકટર બેલની તપાસ સામે ટીકા કરનાર ડૉકટર પાસેથી કૉર્ટે પૈાન્ડ બે હજાર યાને રૂપીયા ત્રીસ હજાર ગેરકાયદેસર ટીકા કર્યા બદલ ડૉકટર બેલને વસુલ અપાવ્યા હતા. આવીરીતે માંસાહાર રેાગીષ્ટ જાહેર થયેા છે. તેમાં હવે જરા પણ શક નથી.

ઉપરના તમામ દાખલાએામાં વિદ્વાન અંગ્રેજ અને અમેરીકન ડૉકટરેાના અભિપ્રાય આપ્યા છે તેનું કારણ એટલુંજ છે કે તેએા

ચાલુ જમાનામાં વિશેષ વજનદાર ગણાય છે. કારણ કે જે વૈદકની ડીગ્રીઓ હિંદુસ્થાનમાં મળી શકતી નથી, તે ઉંચી પરીક્ષાઓ વિલાયતમાં આપવાને ભાગ્યવાન થયેલા છે. એટલુંજ નહિ પણ તેઓ જન્મથીજ માંસાહારી હોવાથી માંસાહારની હિમાયત કરે એ પણ સ્વાભાવિક છે. છતાં પણ માંસાહાર આટલોબધો નુકસાનકારક છે, તેની તેઓને ખાત્રી થવાથી પોતાના અભિપ્રાયો ખુલ્લી રીતે દર્શાવેલા છે, તેથી તેઓના અભિપ્રાયો દરેક રીતે વજનદાર તથા નિષ્પક્ષપાતિ ગણાવવા જોઇએ. તોપણ આપણા દેશીઓમાં વિદ્વાન, અનુભવી અને નિપૂણ ગણાતા ડૉકટર સર **ભાલચંદ્ર કૃષ્ણા નાઈટ** જે. પી. એલ. એમ. એઓ પણ માંસાહાર વિરૂદ્ધ અભિપ્રાય ધરાવે છે. કે જે તેઓએ મુંબઇના શ્રી જીવદયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના પ્રથમ વાર્ષિક રિપૉર્ટના મેળાવડા વખતે તા. ૧૨–૮–૧૧ ના રોજ તે સભાના પ્રમુખ તરીકે ખુલ્લી રીતે જાહેર કરેલા છે.

છેવટે આ પુસ્તક લખવાનો પ્રયાસ કાંઇપણ પૈસા પ્રાપ્ત કરવાની લાલચે અથવા તો બીજી કોઇપણ સ્વાર્થી આશાથી કરવામાં આવ્યો નથી, પરંતુ લોકોના હિતને ખાતર તેમજ મુંગાં જાનવરોનો બચાવ થાય તેવી આશાથી, દેશની ખેતીવાડી અને સમગ્ર દેશના હિત માટેજ આ પુસ્તક લખવાનું કામ મેં માથે ઉપાડયું છે, તેની જો વિવેકી વાંચનારના કેળવાયલા મગજ ઉપર અસર થશે, તો આ પુસ્તક પાછળ લીધેલો શ્રમ, રોકેલો વખત, અને તે માટે થયેલા પૈસાનો વ્યય યોગ્ય રીતે થયો છે એમ હું માનીશ.

# શ્રી જીવ દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડ—મુંબઈ.

માંસાહારી પ્રજા માંસનો ખોરાક ગ્રહણ કરતાં અટકે, તો તેથી તેઓની તંદુરસ્તિ સુધરે, અને બીચારાં નિર્દોષ પ્રાણીની કતલ ઓછી થાય એવી આશાથી, આ પુસ્તકના વાંચનનો બહોળો ફેલાવો કરવા માટે જુદી જુદી ભાષાઓમાં આ ન્હાનાં પણ ઉપયોગી પુસ્તકની ૧૦૦૦૦૦ નકલો, મારા મિત્ર શેઠ **શ્રી હાથીભાઈ કલ્યાણજી** તથા **શેઠ શ્રી ઘેલાભાઈ નેણશી**ના પ્રયાસથી નીચે જણાવેલા દયાળુ ગ્રહસ્થોએ છપાવી આપેલી હોવાથી તે દરેક ગ્રહસ્થે જેટલી નકલો છપાવી આપી છે, તેનાં મુબારક નામ આ નીચે ઉપકાર સહિત રજુ કરવામાં આવ્યાં છે. અને આ ગ્રહસ્થોનો દાખલો લઇ બીજા દયાળુ ગ્રહસ્થો આવા કામમાં આ ફંડને યથાશક્તિ મદદ કરે, તેવી તેઓ પ્રત્યે પણ પરોપકારાર્થે મારી વિનંતી છે.

**૧૧૦૦૦ શેઠશ્રી છગનલાલ વહાલચંદ**
**૫૦૦૦ ,, ગુરૂમુખરાય સુખાનંદજી**
**૫૦૦૦ મેસર્સ જીવરાજ રતનશીની કું.**
**૫૦૦૦ ,, ગોવીંદજી વેલજીની કું.**
**૫૦૦૦ શેઠશ્રી લાલજી દામજી**
**૫૦૦૦ ,, અરજણ વિશરામ**
**૫૦૦૦ મેસર્સ ધરમશી જેઠાની કું.**
**૫૦૦૦ ,, વાલજી વલ્લભદાસની કું.**
**૫૦૦૦ ,, કહાનજી વીરમની કું.**
**૫૦૦૦ ,, હીરજી જેઠાની કું.**
**૫૦૦૦ ,, વાલજી તારાચંદની કું.**
**૫૦૦૦ શેઠશ્રી દુર્ગાશંકર ઈશ્વરભાઈ**

| | |
|---|---|
| ૫૦૦૦ | મેશર્સ વર્ધમાન બ્રધર્સ |
| ૫૦૦૦ | ,, કામજી હીરજીની કું. |
| ૨૫૦૦ | ,, ગોવીંદજી કહાનજીની કું. |
| ૨૫૦૦ | શેઠશ્રી વીસનજી લાલજી |
| ૨૦૦૦ | મેશર્સ મુળજી ઘેલાભાઇની કું. |
| ૨૦૦૦ | શેઠશ્રી વીસનજી વેલજી મેપાવાળા |
| ૨૦૦૦ | ,, પી૦ પી૦ ગોસરે |
| ૨૦૦૦ | ,, લખમશી દેવશીભાઈ |
| ૨૦૦૦ | ,, લાલજી કાપડીઆ |
| ૨૦૦૦ | મેશર્સ ધારશી આંડજીની કું. |
| ૨૦૦૦ | શેઠશ્રી પુરૂષોત્તમ રણછોડ |
| ૧૦૦૦ | મેશર્સ દેવજી પાસુની કું. |
| ૧૦૦૦ | ,, નરસી તેજસીની કું. |
| ૧૦૦૦ | શેઠશ્રી જીવરાજ ગાંગજી |
| ૧૦૦૦ | ,, રતનજી પુનસી |
| ૧૦૦૦ | ,, કરસનદાસ લાલજી |
| | રાજગોર કોલાબા લૅન્ડ મુકાદમ |
| ૧૦૦૦૦૦ | |

**શેઠશ્રી હાથીભાઈ કલ્યાણજી તથા શેઠશ્રી ઘેલાભાઈ નેણશીએ** આ પરોપકારી કાર્યમાં લીધેલી તસ્દી માટે તેઓનો પણ હું ઉપકાર માનું છું.

૩૦૮ શરાફ બજાર,<br>મુંબઇ નાં. ૨.<br>તા. ૧ જુલાઇ ૧૯૧૩<br>મંગળવાર.

**લલ્લુભાઇ ગુલાબચંદ ઝવેરી.**<br>ઑનરરી મેનેજર.<br>,, શ્રી૦ જી૦ દ૦ ગા૦ પ્ર૦ ફં૦ મું૦